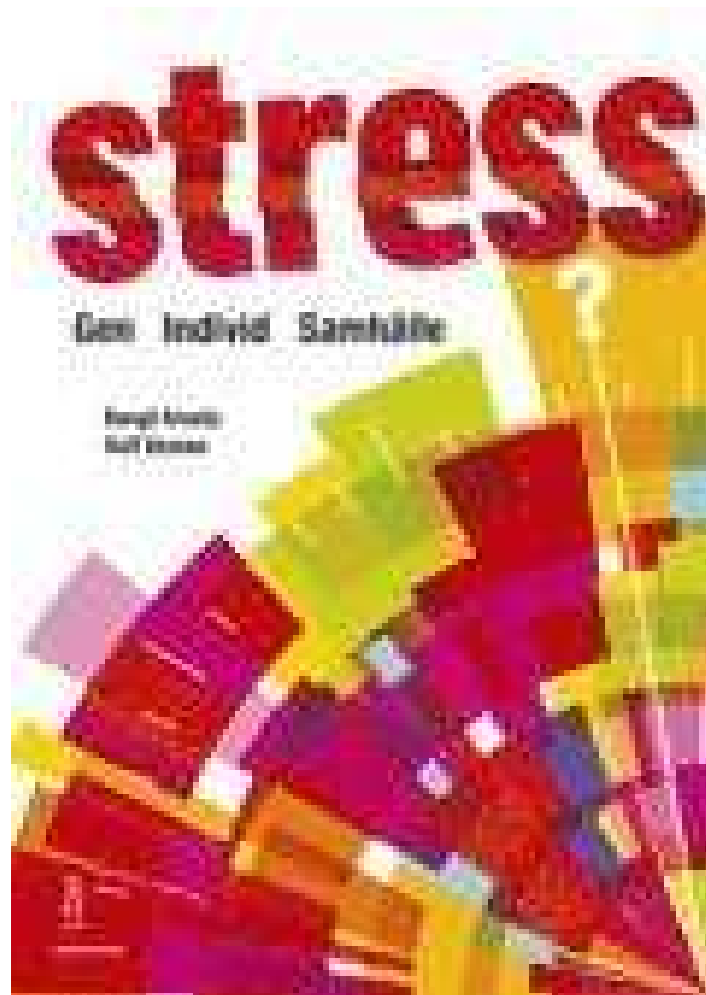


Tags: Stress : gen, individ, samhälle las online bok; Stress : gen, individ, samhälle e-bok apple; Stress : gen, individ, samhälle bok pdf svenska; Stress : gen, individ, samhälle epub books download; Stress : gen, individ, samhälle ladda ner pdf e-bok; Stress : gen, individ, samhälle MOBI download

---

## **Stress : gen, individ, samhälle PDF E-BOK**

**Bengt B Arnetz,Rolf Ekman**



Författare: Bengt B Arnetz,Rolf Ekman

ISBN-10: 9789147105410

Språk: Svenska

Filstorlek: 4687 KB

## BESKRIVNING

Boken Stress har under ett decennium etablerat sig som den ledande kursboken om stress. Idag är det ingen som ifrågasätter att stress är en av våra största folkhälso- och nationalekonomiska utmaningar. De senaste 20 årens hjärnforskning har gett ovärderlig kunskap om hjärnans plasticitet, om hur miljön formar vår hjärnhälsa. Vi är nu på väg in i en ny epok, där forskningen övertygande har visat hur viktigt det är att värna om den mentala hälsan, det mentala kapitalet - individens möjlighet att utveckla lärande, kreativ förmåga och social kompetens och att hantera den negativa stressens inverkan. Det nya och unika är vår kunskap om hur stress påverkar och kan hanteras hos individen och i samhället. Boken belyser stress ur många olika infallsvinklar och hur människan påverkas kroppsligt, psykiskt och socialt. Helt nytt i denna upplaga är beskrivningen av hur miljö och gener samverkar och styr vårt biologiska maskineri, dvs. epigenetik. Läs mer Stora grupper av människor riskerar idag att drabbas av social jetlag - att leva i ett tomrum där de är fysiskt uppkopplade men inte socialt, emotionellt och intellektuellt upplever ett sammanhang. Nytt i denna upplaga är beskrivningen av strategier för att motverka detta och för att öka vår egen och arbetslivets motståndskraft mot stress. Här presenteras både beprövade och helt nya metoder för en effektiv stressbehandling på individ-, grupp-, organisations- och samhällsnivå. Läs mer och lyssna här: Godmorgon, världen! Kulturnytt Om författarna Bokens författare är ledande svenska och internationella stressforskare som bidrar med sina betydande kunskaper, och hälften av kapitlen är nyskrivna. Huvudredaktörer är även denna tredje gång professor Bengt B. Arnetz och professor Rolf Ekman. Båda är internationellt verksamma, med lika mycket engagemang i vetenskapen som i samhällsdebatten om stress, hälsa och prestation.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Rolf Ekman - Psykiatri och neurokemi, Göteborgs universitet**

I Stress - gen, individ, samhälle belyses stress ur många olika infallsvinklar, om hur människan påverkas kroppsligt, psykologiskt och socialt, ...

### **Stress: Individen, organisationen, samhället, molekylerna av Bengt ...**

Begagnad kurslitteratur för dina studier! Handla online eller i någon av våra 10 butiker. Hos Campusbokhandeln kan du både köpa och sälja ny och begagnad ...

### **Search Liber**

Stress har ett dåligt rykte och det talas mycket om stress som något farligt och dåligt ... Stress - Gen, individ, samhälle (2013) av Arnetz, B. & Ekman, R (red ...

**Stress : gen, individ, samhälle**

**LÄS MER**